# DESPRE CÎTEVA IMPORTANTE ASPECTE ALE COLABORĂRII ANTRENOR - MEDIC - SPORTIV LA FOTBAL

Cuvîntul medicului

Publicăm, mai jos, un articol al tov. dr. STELIAN CHERCIU, care tratează cîteva importante aspecte ale colaborării antrenor-medic-sportiv. Considerăm că apariția acestor rînduri în perioada în care echipele se pregătesc intens pentru noul sezon va fi de un real folos.

Indiscutabil că în urma măsurilor luate pentru îmbunătățirea activității fotbalistice s-au înregistrat unele rezultate pozitive atît în munca de instruire, cît și în calitatea unor jocuri desfășurate în toamnă. Totuși, aceste progrese nu sînt în măsură să mulțumească, nu lichidează rămînerea în urmă în această disciplină sportivă. Stăruiesc lipsuri, mai cu seamă în procesul de instruire cu sportivii, în munca medicilor, antrenorilor și fotbaliștilor. Între acești trei factori nu s-a statornicit încă o strînsă colaborare, deși se recunoaște că aceasta poate duce la rezultate favorabile în ridicarea calității jocului și îmbunătățirea performanțelor. Practicarea cu succes a fotbalului, la un nivel tehnic tot mai ridicat, este posibilă în condițiile unui antrenament desfășurat riguros pe baze științifice și ale unei comportări conștiente a sportivului față de ceea ce face el și față de cerințele pe care le formulează antrenorul și medicul. De aici rezultă și necesitatea și importanța unei strînse conlucrări între antrenor, medic și sportiv. Despre unele aspecte — principale — ale acestei colaborări mă voi ocupa mai jos.

## IN PRIMUL RIND PLANIFICAREA

Federația de fotbal, prin Colegiul central al antrenorilor, a studiat problema pregătirii echipelor și a elaborat un program unitar de pregătire prin care se trece de la vechile antrenamente reduse și de intensitate mică la antrenamente cu volum, durată și intensitate mult sporite. Această metodă a dat rezultate foarte bune în alte discipline sportive ca handbal, volei, baschet etc. La fotbal însă, rezultatele încă nu satisfac. Printre alte cauze este și aceea că nu s-a realizat pe deplin și pretutindeni o colaborare între cei trei factori amintiți,. Fiecărui îi revin sarcini importante de rezolvat, iar munca colectivă nu poate decît să netezească drumul spre succese.

*Colaborarea sportiv — antrenor — medic trebuie să înceapă necondiționat cu procesul de instruire, care trebuie planificat într-un mod cît mai complet, dat fiind faptul că pînă și cele mai mici devieri de la regimul obișnuit de lucru duc la modificarea gradului de antrenament.* Pe baza calendarului sportiv și a gradului de pregătire a echipei, antrenorul — în colaborare cu medicul — reglează volumul și caracterul activității de antrenament.

## NECESITATEA INDIVIDUALIZARII

Organizmul sportivului antrenat se caracterizează prin capacitatea de a-și fixa într-un timp mai scurt activitatea la un nivel mai ridicat, fapt legat în primul rînd de perfecționarea funcțională a sistemului nervos în procesul antrenamentului. Folosirea eforturilor mărite este în legătură cu această premisă necesară ridicării continue a capacității de lucru, care provoacă restructurarea organismului în vederea unui nivel nou, mai înalt al activității sale.

*Pentru a atinge acest țel este nevoie ca antrenamentele să fie individualizate.* Această individualizare însă, nu se face încă ținîndu-se cont de particularitățile fiecărui sportiv. De aceea este foarte greu ca desfășurînd același program, toți jucătorii să ajungă la aceeași formă. Unor jucători ca Oaidă, Soare, I. Lazăr, etc. le este necesară o anumită intensitate în antrenament, în timp ce alți jucători, ca Baboie, Mafteuță, Dulgheru, David, Creiniceanu etc., trebuie supuși la un alt regim, adecuat particularităților lor.

Acest lucru este foarte important, căci *prin antrenament, egal pentru întregul lot, efectele vor fi diferite:* în timp ce unii jucători vor fi în formă, alții se vor găsi la jumătatea drumului...

## URMARIREA CONTINUA A SPORTIVULUI

Continuarea pregătirii fără o strînsă colaborare și fără a se ține cont de indicii obiectivi obținuți prin examene medicale periodice și de datele obiective culese prin probe complexe de control, poate duce foarte ușor la fenomene de oboseală (supraantrenament, surmenaj). *Pentru a se evita acest lucru este nevoie ca antrenorul și medicul să urmărească permanent pe fiecare jucător.*

Organismul nu poate lucra mereu la un nivel maxim, dat fiind că aceasta poate duce la subminarea activității nervoase superioare și la reducerea capacității de lucru. De aceea, *perioadele de antrenament cu eforturi mărite trebuie să alterneze cu scurte etape de slăbire a efortului și de modificare a caracterului lui.* Aceasta contribuie la consolidarea nivelului atins în capacitatea de lucru. *Antrenorul și medicul trebuie să fie însă atenți ca aceste etape să nu se prelungească prea mult,* deoarece și în acest caz se poate ajunge la o oarecare scădere a gradului de antrenament.

## ATENȚIE LA VIAȚA SPORTIVA!

In perioada de lucru cu eforturi mari *o deosebită importanță o capătă problema refacerii organismului.* Marile eforturi de antrenament fac să crească capacitatea de lucru, dar cu condiția unei refaceri suficiente. *Pentru acest motiv, antrenorul și medicul trebuie să asigure jucătorilor posibilitatea odihnei necesare refacerii organismului.*

Dar, pentru ca organismul să se refacă, trebuie, în primul rînd, ca *jucătorii să respecte riguros principiile unei vieți sportive.* Dar iată că, după eforturi maxime, cînd organismul are nevoie de odihnă și de eliminarea produselor toxice de oboseală, o serie de jucători, dimpotrivă, se... intoxică, făcînd diferite abuzuri (alcool, tutun etc.). Aceste lucruri au fost constatate mai ales lunea, după meciul de duminică. *Un organism supus la repaus și ferit de abuzuri trebuie să ofere probe funcționale normale. Acestea însă, sînt profund alterate la cei care nu respectă viața sportivă.* Asemenea abateri fac ca rezultatele muncii depuse de antrenor, medic și restul sportivilor să fie reduse. De aceea, la recomandările medicului, *antrenorul și conducerile secțiilor trebuie să ia cele mai severe măsuri împotriva celor vinovați.*

## TRATAREA JUCATORILOR

O altă problemă care poate fi rezolvată printr-o colaborare între antrenor și medic este aceea a traumatismelor și îmbolnăvirilor. *In această privință, între cei doi factori trebuie să existe încredere, stimă și ajutor reciproc.* Medicul va analiza situația și va face recomandările necesare refacerii organismului suferind sau accidentat. Iar antrenorul trebuie să aibă încredere în indicațiile medicului și să le respecte, pentru că numai astfel se poate ajunge la o grabnică însănătoșire a sportivului.

Acolo însă, unde nu s-a procedat așa, au fost cazuri de jucători introduși în formație fără a fi complet refăcuți și, deci, fără a se ține cont de indicațiile medicale. Este exemplul lui I. Ionescu (Rapid), Nunweiller III, Pașcanu etc. *Randamentul lor a fost scăzut, iar suferința le-a fost prelungită sau chiar agravată.* La acest capitol însă, trebuie să arătăm că există și o altă categorie de cazuri, în care unii sportivi (Popa, Caricaș, Marcu, Constantin etc.) fie din comoditate, fie din obișnuință au încercat să acuze o serie de suferințe pentru ca să se sustragă de la antrenamente, obținînd uneori cu ușurință scutiri medicale. Această tendință trebuie combătută cu energie, în primul rînd de medic.

## PROBLEMA ALIMENTAȚIEI

Colaborarea dintre cei trei factori este extrem de utilă și în cazul rezolvării problemei unei alimentații raționale. In raport cu intensitatea eforturilor, alimentația (de slăbire, îngrășare etc.) trebuie să fie modificată.

In această privință *trebuie desfășurată o intreagă muncă de educare a fotbaliștilor.* Ei trebuie învățați cum să se alimenteze. Aceasta se poate realiza prin lămurirea problemelor fiziologice, prin arătarea acțiunii negative asupra organismului a toxicelor și a abuzurilor etc. Cunoscînd toate acestea jucătorii vor contribui ei înșiși la rezolvarea unei probleme foarte importante.

★

In încheiere trebuie să subliniez că există cluburi (printre care Steagul roșu, Dinamo București, Petrolul) unde *colaborarea antrenor-medic este realizată în bune condițiuni și unde munca colectivă a dus și duce la rezultate bune.* De asemenea, sînt numeroși jucători care au înțeles că la baza pregătirii lor nu mai trebuie să dăinuie metode empirice, ci date obiective, științifice. Datorită unei atitudini mai juste față de pregătire și grație unei munci mai serioase, conștiente și continue unii fotbaliști au atins un nivel ridicat în măiestria sportivă (Voinescu, Mindru, Motroc, Dridea, Jenei, Meszaros, Seredai, Nunweiller IV etc.). Nu-i suficient însă numai atît. *Trebuie ca toți jucătorii să privească cu aceeași seriozitate și același spirit de răspundere pregătirea personală, să aibă aceeași atitudine față de antrenament.*

Și mai ales, *este absolut necesar să se cimenteze conlucrarea antrenor-medic-sportiv, se impune o intensă muncă de colaborare și sprijin reciproc, o îmbogățire permanentă a cunoștințelor acestor trei factori.* Este clar pentru toată lumea că *munca în colectiv, bazată pe date științifice, nu poate duce decît la rezultate bune, la lichidarea greșelilor.*

Pentru aceasta, antrenorul, medicul și sportivul — conștienți de misiunea lor — trebuie să depună toate eforturile pentru a ridica și această populară disciplină sportivă, fotbalul, pe aceeași treaptă cu celelalte care au obținut rezultate strălucite în regimul nostru democrat-popular.

Există condiții materiale optime. Mai trebuie adăugate din partea tuturor muncă perseverentă, dragoste, atașament și dăruire deplină.

**DR. STELIAN CHERCIU**
Directorul spitalului Bucur

*Intrecerile de patinaj în rîndul școlarilor din Petroșeni se bucură de un deosebit succes. Iată un grup de elevi din localitate disputîndu-și întîietatea în cadrul Spartachiadei de iarnă a tineretului.*

Foto: Gh. Amuza

RUGBI

# Pregătirea își spune cuvîntul...

Cu mai puțin de o lună de zile înaintea campionatului republican, echipele bucureștene — cărora li s-a adăugat și formația din Petroșeni — au făcut o „repetiție generală" din cele mai reușite în pragul noului sezon competițional. Este, desigur, prea devreme să facem aprecieri asupra valorii jucătorilor după această primă evoluție în fața iubitorilor de rugbi. Mai ales că terenul, bun pentru... schi, a fost un principal adversar al încercărilor de a realiza scheme tactice axate pe o varietate de procedee tehnice. Cu toate acestea, jocurile de duminică au reliefat unele aspecte importante pentru antrenorii acestor formații care, fără îndoială, vor acorda toată atenția „retușurilor" ce se impun.

Cei peste 70 de rugbiști care s-au întrecut duminică pe stadionul ITB au dovedit, cu puține excepții, o vervă deosebită, s-au descurcat excelent în fața problemelor puse de starea terenului și au făcut cu prisosință dovada unei bune pregătiri fizice (**Știința Petroșeni, Metalul, Steaua, Grivița Roșie, Dinamo**). Din acest punct de vedere antrenorii sînt destul de mulțumiți. Rămîne ca viitoarea etapă să ajute mai mult la clarificarea părerilor despre pregătirea tehnică a rugbiștilor participanți la „Cupa 6 Martie", capitol la care — din cauza terenului — nici jucătorii fruntași, cu multă experiență, nu au reușit să aducă argumente din cele mai convingătoare.

Oricum, s-a văzut clar că unele echipe au de „lucrat" serios în această direcție (**Știința Petroșeni**) deși, în general, au practicat un joc bun. Mai mult credem că ar fi putut face și liniile de treisferturi ale **Progresului, Griviței Roșii** și **ITB**-ului, spre deosebire de cea a **Metalului** care — este drept cu adversar mai slab — a reușit să practice un joc mai deschis, spectaculos și... eficace.

Ar mai trebui, desigur, să ne oprim asupra unei probleme importante care privește scopul acestei competiții. Inaintea jocurilor s-a făcut echipelor recomandarea de a nu uita caracterul amical al competiției și de a nu-și concentra eforturile doar pentru acumularea de puncte. Uneori, nu s-a ținut seama de această indicație și astfel în ciuda luptei frumoase care a caracterizat de pildă, partida **Grivița Roșie — Dinamo**, fazele de mare spectacol rugbistic au fost create abia către sfîrșitul meciului. Aceasta însă, după ce unii jucători au fost eliminați tocmai pentru a fi... temperați.

Un lucru este cert: perioada de pregătire își spune cuvîntul și această primă evoluție a rugbiștilor noștri fruntași este mai mult decît îmbucurătoare. Un motiv în plus să așteptăm cu interes sporit etapa viitoare a „Cupei 6 Martie".

**D. G.**

*Balonul va fi cîștigat de înaintașii Progresului care vor încerca o „pătrundere" în dispozitivul de apărare al Științei Petroșeni.*

Foto: T. Chioreanu

# ÎNTR-UN RAION...

*(Urmare din pag. 1)*

promis că se va ocupa cu toată grija de pregătirea echipei și, desigur, îi urăm mult succes.

## „CARȚI DE VIZITA"

Ne-am gîndit să prezentăm sub această formă cîteva din succesele pentru obținerea cărora activiștii sportivi din raionul Urziceni au muncit și muncesc cu pasiune și pricepere.

*„INDUSTRIA"-Urziceni,* asociație sportivă fruntașă. Pentru completarea „cărții de vizită" ar fi, poate, suficient să amintim că absolut toți cei 700 de muncitori ai fabricii sînt membri U.C.F.S. cu cotizația la zi. Felicitări întregului consiliu și, în special, președintelui asociației, tovarășul Gh. Dinu, activist priceput și pasionat al sportului. Să mai adăugăm însă că aproape 400 de fete sînt cuprinse în activitatea sportivă și că secțiile de volei, handbal, tenis de masă, ciclism, atletism, șah și popice, au început să desfășoare o bogată activitate.

*ȘTEFAN MIHALLY,* elev la școala profesională din comuna Armășești. Tînărul sportiv este campion raional la tenis de masă și nu o dată, jocul lui tehnic și spectaculos a fost răsplătit cu aplauze de spectatori. Mulți vorbesc despre Ștefan Mihally cu mîndrie și-i întrevăd un progres rapid, poate chiar un „asalt" către locurile pe care le ocupă astăzi jucătorii noștri fruntași de tenis de masă.

*CONSTANTIN DEDU,* profesor de educație fizică în comuna Dridu. Multe succese sînt legate de munca sa neobosită, de sîrguința cu care activează pentru dezvoltarea activității sportive. Aproape 400 de colectiviști din comună își amintesc de îndemnurile pe care le-a rostit cu pasiune de-atîtea ori profesorul Constantin Dedu. Tot el a fost inițiatorul unor „duminici sportive", al circuitului ciclist al comunei, al diferitelor alte întreceri care s-au bucurat de succes.

*ERACLE LEVANDIS,* președintele comisiei raionale de fotbal. Dacă vorbești de oamenii care au pus umărul și muncesc cu toată tragerea de inimă pentru dezvoltarea sportului în raion, nu se poate să nu amintești și numele tovarășului Eracle Levandis. Om trecut de 60 de ani, el aleargă neobosit la diferite asociații, este prezent la cele mai multe meciuri din campionatul raional, se ocupă de fiecare secție de fotbal, ajută și îndrumă cu pricepere activitatea fotbalistică din raion. Să spunem doar atît: în 1958 în campionatul raional activau 4 echipe. Acum sînt 36...

*MIRCEA ANGHEL,* președintele G.A.C. Grindu. Multe are de făcut președintele de dimineață pînă noaptea tîrziu. Dar, găsește el timp și pentru sport. Asociația sportivă îi simte permanent sprijinul. Și nu numai atît. Președintele e prezent la mai toate competițiile, însoțește echipele în deplasare, îi îndeamnă pe tineri să nu mai stea în „tribună", ci să pofteacă pe teren să-și măsoare forțele și îndemînarea. Firește, mulți colectiviști i-au urmat exemplul și astăzi sportul cunoaște în comuna Grindu o frumoasă dezvoltare.

*MARIA DUȚĂ*-instructor obștesc din comuna Armășești. Unul din numeroșii instructori obștești pe care te poți bizui întotdeauna. Multe lucruri frumoase a făcut pentru sport Maria Duță. Cînd vine pe la „raion", cei de-acolo știu că iar s-a mai organizat o acțiune de amploare la Armășești și e nevoie de sprijin. Maria Duță nu se mulțumește să îndemne pe alții să facă sport. Printre alte rezultate frumoase ale atletei Maria Duță, amintim victoriile realizate în probele de 100 și 400 m plat ale „Cupei Agriculturii".

Și ar putea fi prezentate multe asemenea „cărți de vizită". Poate chiar una pe care am scrie: *CONSILIUL RAIONAL U.C.F.S. URZICENI.* Aceasta pentru că, prin munca entuziastă a consiliului U.C.F.S., majoritatea celor 70 de asociații sportive desfășoară o bogată activitate, pentru că numărul membrilor U.C.F.S. a crescut la 10.700, numărul participanților la competițiile de masă s-a ridicat la 23.000, campionatele raionale de fotbal, volei, popice etc., se bucură de o tot mai largă participare și pentru că numeroasele inițiative luate în ultima vreme de U.C.F.S. raional, au avut ca rezultat înfloritoarea dezvoltare a sportului de masă în raionul Urziceni.

Oamenii sînt însă modești și nu prea vorbesc de munca și de succesele lor. Noi am făcut-o pentru că, într-adevăr, ei merită asemenea aprecieri și pentru că, ne gîndim, exemplul lor ar putea fi urmat de mulți alți activiști sportivi.